



日曜	こんだて名	黄の食品 熱や力のもとになる	赤の食品 血・肉・骨をつくる	緑の食品 体の調子を整える	エネルギー (kcal) タンパク質 (g)
	給食で使う食材を黄・赤・緑の3つの働きに分けています。				
10	【始業式・正月献立】 いりこなめし さばごまみそに こうはくなます ぞうに	★西米良産米 さとう ごま さとう ごま もち	 ちりめんじゃこ さば(魚)みそ 牛乳 鶏肉 かまぼこ	青菜 ★米良大根 ★ゆず にんじん きゅうり にんじん 白菜 白菜 豆もやし ★しいたけ	624 28.5
11	むぎごはん とりのからあげ・そえやさい さつまじる	★西米良産米 麦 油 でんぶん ドレッシング さつまいも	 鶏肉 牛乳 鶏肉 とうふ みそ	キャベツ にんじん 大根 にんじん ごぼう こんにやく ねぎ	759 28.9
12	むぎごはん ちくさやき・おかかあえ ぶたじる やきプリンタルト	★西米良産米 麦 でんぶん さとう 里いも タルト	 鶏肉 卵 かつおぶし 牛乳 豚肉 とうふ 油あげ みそ	玉ねぎ にんじん ほうれん草 もやし 大根 こんにやく にんじん 白菜 ねぎ	694 26.0
13	マヨネーズパン クリームシチュー スーパーきのこサラダ	マヨネーズパン じゃがいも サラダ油 バター 小麦粉 生クリーム ドレッシング	 鶏肉 牛乳 牛乳 ハム	玉ねぎ にんじん しめじ グリンピース ★しいたけ えのき しめじ キャベツ ほうれん草	747 31.3
16	【村所小1年生リクエスト献立】 むぎごはん ししカレー カラフルサラダ	★西米良産米 麦 じゃがいも マヨネーズ	 ★猪肉 豚肉 青豆 チーズ 牛乳 鶏肉	玉ねぎ にんじん きゅうり にんじん キャベツ コーン	790 26.7
17	【給食応援事業:宮崎牛】 むぎごはん みやざきぎゅうのすきやきに アーモンドサラダ	★西米良産米 麦 さとう 油 さとう アーモンド	 ※宮崎牛 あつあげ 牛乳 ツナ(まぐろ)	にんじん 白菜 えのきたけ ★しいたけ ねぎ こんにやく キャベツ きゅうり にんじん	652 29.5
18	むぎごはん タンダーチキン・ブロッコリー やさしいスープ	★西米良産米 麦 さとう	 鶏肉 ヨーグルト 牛乳 鶏肉 ベーコン	ブロッコリー にんじん 白菜 えのきたけ ほうれん草	595 27.0
19	【地産地消:伊勢芋・糸巻大根】 むぎごはん いせいものそぼろに いとまきだいこんとじゃこのサラダ	★西米良産米 麦 油 さとう ★伊勢芋 さとう 油 ごま	 鶏肉 厚揚げ 青豆 牛乳 卵 ちりめんじゃこ	玉ねぎ にんじん たけのこ ★しいたけ こんにやく ★糸巻大根 にんじん きゅうり	624 24.8
20	チーズパン はっぼうさい ごまネーズサラダ	チーズパン 油 さとう ごま油 でんぶん マヨネーズ ごま	 豚肉 イカ うずらの卵 かまぼこ 牛乳 ハム ちくわ	玉ねぎ にんじん 白菜 チンゲン菜 たけのこ ★しいたけ キャベツ きゅうり にんじん	737 33.4
23	【学校給食記念の日 ~昔の給食献立~】 むぎごはん・あじつけのり さけのしおやき・おひたし みそしる きゅうしょくかんしゃミルクプリン	★西米良産米 麦 さとう ごま さとう	 鮭(魚) 牛乳 油あげ みそ わかめ 牛乳	ほうれん草 にんじん キャベツ 玉ねぎ 大根 にんじん しめじ ねぎ	585 27.5
24	こくとうパン ペンのトマトに ごぼうサラダ	黒糖パン マカロニ さとう ドレッシング	 豚肉 ベーコン チーズ 牛乳 鶏肉	玉ねぎ にんじん しめじ パセリ トマト ごぼう きゅうり にんじん コーン	715 29.2
25	むぎごはん とりそぼろどん ほうとうじる	★西米良産米 麦 油 さとう ほうとうめん	 鶏肉 大豆 青豆 卵 牛乳 鶏肉 油あげ みそ	玉ねぎ にんじん かぼちゃ 白菜 えのきたけ ねぎ	677 31.0
26	むぎごはん ホイコーロー うおそうめんじる ぼんかん	★西米良産米 麦 ごま油	 豚肉 牛乳 魚そうめん かまぼこ とうふ	玉ねぎ にんじん キャベツ ピーマン カレーピーマン たけのこ にんじん えのきたけ ほうれん草 ぼんかん	587 24.3
27	むぎごはん いわしのうめに・しおこんぶあえ しらたまだんごいりたまごスープ	★西米良産米 麦 さとう 白玉だんご	 鰯(魚) 牛乳 ベーコン 卵 わかめ	梅 キャベツ ピーマン 玉ねぎ にんじん ねぎ	610 30.1
30	【村所小2年生リクエスト献立】 むぎごはん スタミナあげ わかめスープ	★西米良産米 麦 じゃがいも でんぶん 小麦粉 油 さとう ごま ごま	 ★鹿肉 鶏肉 青豆 牛乳 ベーコン わかめ とうふ	玉ねぎ にんじん しめじ ねぎ	831 40.1
31	げんりょうわかめうめごはん やきぶたラーメン ちゅうかサラダ	★西米良産米 麺 油 さとう ごま油 ごま	 わかめ 豚肉(焼豚) 牛乳 鶏ささみ	梅 にんじん きくらげ キャベツ もやし ねぎ きゅうり もやし	608 21.9

ひとくちメモ



1月は、村所小1年生と2年生のリクエストです。お楽しみに!

1月16日(月)村所小1年生

☆麦ごはん

☆猪力レー

☆カラフルサラダ

1月30日(月)村所小2年生

☆麦ごはん

☆スタミナ揚げ

☆わかめスープ

10日 正月献立

みなさんは、お正月に「おせち料理」を食べましたか。「おせち料理」はお正月の神様、年神様に供える料理であり、家族の幸せを願う縁起物の料理でもあります。給食でもみなさんの健康と幸せを願って、おめでたい正月料理を組み合わせています。



23日 学校給食記念の日

~昔の給食献立~

学校給食は、明治22年、山形県鶴岡市の忠愛小学校でお弁当を持ってこられない子ども達に昼食を出したことが始まりです。当時の献立は「おにぎり・焼き魚・たくあん漬け」の三品でした。給食では、当時のメニューを再現しています。給食の長い歴史を振り返り、その役割の変遷や大切さを考える1週間にしたいですね。



